



**ANM**

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO  
DA MADEIRA

# REGULAMENTO

2019 / 2020

# NATAÇÃO PURA

NOME DA COMPETIÇÃO

TORNEIO DAS TÉCNICAS **ALTERNADAS**

LOCAL / PISCINA

COMPLEXO PISCINAS OLÍMPICAS DO FUNCHAL

DATA DO EVENTO

2 NOVEMBRO 2019

---

# TORNEIO DAS TÉCNICAS ALTERNADAS

(CADETES A, CADETES B e CADETES C)

---

1. **ORGANIZAÇÃO:** Federação Portuguesa Natação / Associação de Natação da Madeira
2. **DATA:** Funchal, 2 de Novembro de 2019
3. **LOCAL:** Complexo de Piscinas Olímpicas do Funchal (P50m convertida em 25m)
4. **PISTAS:** 10 Pistas (pista 0 à pista 9)
5. **HORÁRIO:**

	DATA	FAMILIARIZAÇÃO	COMPETIÇÃO
Sessão Única	2-NOV-2019	15h00 – 16h15	16h30 – 19h00

## 6. PARTICIPAÇÃO

6.1. Poderão participar nadadores devidamente filiados na época 2019/2020 pela Federação Portuguesa de Natação na especialidade de Natação Pura e Natação Adaptada, pertencentes às categorias de: **CADETES A, CADETES B e CADETES C;**

6.2. O Torneio pretende satisfazer nadadores com idade de ser Cadete A ou mais novos, mas que ainda não possuem experiência ou capacidade para participar em provas mais robustas, como são exemplo dos TORREGRI;

6.3. Cada nadador, independentemente do seu escalão, poderá estar inscrito em:

- **DUAS PROVAS DE NATAÇÃO PURA** (uma de crol e uma de costas);

- **UMA PROVA DE PARTIDA / SUBAQUÁTICO;**

- **DUAS PROVA DE ESTAFETA.**

- Ou seja, **CINCO PROVAS NO TOTAL.**

6.4. As estafetas são mistas, tanto no sexo como na idade, e a sua constituição é aleatória. A intenção é promover a participação, nunca limitar (exemplo: três rapazes e uma rapariga, dois rapazes e duas raparigas, quatro raparigas, quatro rapazes, etc.);

6.5. A composição das equipas de estafeta deverá ser entregue na mesa do júri até 30 minutos antes do início de cada sessão;

6.6. Todas as provas serão disputadas pelo sistema de séries de acordo com tempo prévio de inscrição. Com o objetivo que tornar as provas mais rápidas, equilibradas e competitivas, todos os nadadores têm de ser inscritos com tempo de entrada, mesmo que sejam tempos não oficiais;

6.7. O tempo de inscrição para a prova 4. (partida ventral com 15 a 25 metros subaquáticos) equivale à distância percorrida em apneia (ex. 15" para 15 metros apneia, 25" para 25 metros de apneia).

## 7. INSCRIÇÕES

7.1. As inscrições têm de dar entrada na Associação de Natação da Madeira através do Ficheiro Convite até às 18h00 do dia 25 de outubro, sexta-feira;

7.2. As inscrições são efetuadas no Ficheiro Convite e validadas se colocadas na Plataforma do Desporto da Direção Regional de Juventude e Desporto. A não colocação dos nadadores neste sistema informático aquando da data limite de inscrições implica a exclusão automática da competição.

## 8. CLASSIFICAÇÕES

8.1. As classificações serão por **PROVA, CATEGORIA e SEXO**, apesar das provas serem mistas, com rapazes e raparigas juntos nas mesmas séries. Para as estafetas a classificação será por "**CLASSIFICAÇÃO GERAL**", independentemente da categoria e sexo;

8.2. Se o excesso de inscrições comprometer em demasia a duração do torneio, o programa de prova poderá ser condicionado. Poderemos proceder à eliminação de uma prova ou à redução de outra.

## 9. ARBITRAGEM

9.1. A arbitragem é da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da ANMAD;

9.2. Os tempos serão manuais. Os tempos serão disponibilizados em direto no SITE da Associação de Natação da Madeira.

## 10. CASOS OMISSOS

10.1. Os casos omissos serão resolvidos de acordo com o Regulamento Geral da Federação Portuguesa de Natação (FPN).

## 11. PROGRAMA

JORNADA - SESSÃO ÚNICA   16h30		
1.	<p><b>4X25m LIVRES MISTO</b></p> <p>Por exemplo: três rapazes e uma rapariga, dois rapazes e duas raparigas, quatro raparigas, quatro rapazes, entre outras opções.</p>	
<i>Intervalo de 5'</i>		
2.	<p><b>50m COSTAS MISTO</b></p> <p>- 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal (nado).</p>	<b>UMA PROVA DE COSTAS</b>
3.	<p><b>100m COSTAS MISTO</b></p> <p>- 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal (nado).</p>	
4.	<p><b>25 METROS - PARTIDA VENTRAL COM 15 METROS A 25 METROS SUBAQUÁTICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A partida é dada com o nadador fora de água, do bloco de partida;</li> <li>- <u>O objetivo principal é percorrer os 25 metros por debaixo de água, na posição hidrodinâmica fundamental, sem usar o recurso dos membros superiores;</u></li> <li>- A distância máxima e total da prova é de 25 metros;</li> <li>- A prova nunca poderá ser nadada. Ou seja, a superfície da água não pode ser rompida. Caso isso aconteça, a prova fica concluída;</li> <li>- É obrigatório manter a posição hidrodinâmica fundamental durante a prova. A propulsão dos membros inferiores poderá ser simultânea (pernas de mariposa) ou alternada (pernas de crol);</li> <li>- Se não cumprirem a distância total (25 metros), param e seguram o separador da pista até a conclusão da série. Depois saem pela lateral da piscina ou nadam até à escada;</li> <li>- Não serão registados tempos.</li> </ul>	
5.	<p><b>50m CROL MISTO</b></p> <p>- 25 metros pernas (com tábua) mais 25 metros normal (nado).</p>	<b>UMA PROVA DE CROL</b>
6.	<p><b>100m CROL MISTO</b></p> <p>- 50 metros pernas (com tábua) mais 50 metros normal (nado).</p>	
<i>Intervalo de 5'</i>		
7.	<p><b>4X25m COSTAS MISTO</b></p> <p>Por exemplo: três rapazes e uma rapariga, dois rapazes e duas raparigas, quatro raparigas, quatro rapazes, entre outras opções.</p>	